

Rezept

# Medjool-Datteln mit Mandelmus

Ein Rezept von Medjool-Datteln mit Mandelmus, am 13.05.2025

## Zutaten

**4 Stück** getrocknete Medjool-Datteln  
**4** Walnusskernhälften

**2 TL** weißes Mandelmus

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 150 kcal, 10 g F, 3 g EW, 13 g KH

## Zubereitung

1. Die Medjool-Datteln der Länge nach ein-, aber nicht durchschneiden. Jeweils den Stein entfernen. Das Mandelmus kurz verrühren, sodass es cremiger wird.

---

2. In jede der Datteln  $\frac{1}{2}$  TL Mandelmus füllen und jeweils 1 Walnusskernhälfte hineindrücken. Die Datteln vor dem Verzehr noch kurz in den Kühlschrank stellen.